

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 4.03.2026-13.03.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA**

	<b>Środa 4.03.26</b>	<b>Czwartek 5.03.26</b>	<b>Piątek 6.03.26</b>	<b>Sobota 7.03.26</b>	<b>Niedziela 8.03.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek z ziołami 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>	Pasta jarzynowa 60g <sup>(4,6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rukola, roszponka 20g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Kasza manna waniliowa 400ml <sup>(1,2,6)</sup> Wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> pomidor, roszponka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Pasta jajeczna 60g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Wędlina 100g <sup>(1,3)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> sałata zielona z vinegreitte 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
<b>OBIAD</b>	Zupa ryżowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> schab pieczony 100g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> pulpet drobiowo-warzywny 100g <sup>(1,3,4,5)</sup> ziemniaki 150g buraczki 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> ryba z pieca 100g <sup>(8)</sup> ziemniaki 150g gulasz warzywny 150g <sup>(1,4)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> filet z kurczaka duszony 100g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g marchew z groszkiem 100g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> pieczeń z szynki 100g <sup>(1,3,6)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> jarzyny gotowane 100g <sup>(7)</sup> kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>
<b>KOLACJA</b>	Sałatka śledziowa z jogurtem <sup>(6,7,8)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Jajko gotowane 60g <sup>(5)</sup> pasztet pieczony 60g <sup>(1,3,5,7)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Makaron z twarogiem i owocami 250g <sup>(1,2,5,6)</sup> serek Haga 40g <sup>(16)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g <sup>(1,3,4,7)</sup> serek kanapkowy 40g <sup>(6)</sup> mix sałat z vinegreitte 80g <sup>(7)</sup> pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z mozzarelli i pomidora 150g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rukola 10g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2113kcal	1965kcal	1895 kcal	2016kcal	2270 kcal
<b>białko</b>	127,03g	91,03g	122,22g	95,83g	111.98 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	77,79g	77,41g	46,72g	85,3g	97.00 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	30,38g	26,42g	19,29g	35,74g	25.35 g
<b>węglowodany</b>	266,58g	263,3g	281,77g	257,19g	280.33 g
<b>w tym cukry</b>	38.9g	45,7g	39,69g	41,51g	39.11 g
<b>błonnik</b>	36,71g	30,94g	31,67g	33,84g	38.00 g
<b>sód</b>	3500 mg	1761.61 mg	1761.61 mg	2191.28 mg	2815.49 mg

Wykaz alergenów: 1)gluten, 2) ziarna zbóż, 3)soja, 4) seler, 5) jajka, 6) mleko, 7) gorczyca, 8) ryb

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 4.03.2026-13.03.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA**

	<b>Poniedziałek 9.03.26</b>	<b>Wtorek 10.03.26</b>	<b>Środa 11.03.26</b>	<b>Czwartek 12.03.26</b>	<b>Piątek 13.03.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Jajko z dipem koperkowym 100g <sup>(1,5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>	Twaróg posypany pietruszką 50g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor, roszponka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Pasta mięsno-jarzynowa 60g <sup>(1,3,4,7)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> pomidor 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>	Twarożek ziołowy <sup>(6)</sup> indyk w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup> roszponka, rukola 20g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Owsianka na mleku 400g Jajko ugotowane 1 szt - 50g <sup>(5)</sup> ser Haga 40g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidora i natki 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
<b>OBIAD</b>	Zupa selerowa z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,5)</sup> schab duszony 100g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g fasolka szparagowa w sosie pomidorowym 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z groszku zielonego z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> filet z kurczaka duszony z jarzynami 130g <sup>(1,3,4)</sup> ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml <sup>(1,3,4,6)</sup> udziki pieczone 150g <sup>(3)</sup> kasza 150g <sup>(1,2)</sup> surówka wielowarzywna 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> klops 110g <sup>(1,3,5)</sup> makaron z sosem pomidorowym 250g <sup>(1,2,5,6)</sup> szpinak duszony 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z zacierką 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> filet z miruny pieczony 100g <sup>(8)</sup> ziemniaki 150g jarzyny gotowane 100g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Risotto z kurczakiem i warzywami 250g <sup>(2,3,4)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> sałata zielona 10g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Paszтет pieczony 60g <sup>(1,3,5)</sup> ser Haga 40g <sup>(6)</sup> sałata zielona z vinegreitte 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem jogurtowym 100g <sup>(5,6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> mix sałat z vinegreitte 80g <sup>(7)</sup> pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka jarzynowa z jogurtem <sup>(4,6)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> pomidor 50g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Zapiekanka ryżowa z jabłkami 250g <sup>(2,5,6)</sup> jogurt cytrynowy 50g <sup>(6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2043 kcal	2096 kcal	2122 kcal	2060 kcal	2137 kcal
<b>białko</b>	98.62 g	104.39 g	93.47 g	104.28 g	85.08 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	70.66 g	82.85 g	83.49 g	56.11 g	75.41 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	33.47 g	22.84 g	27.54 g	25.11 g	24.78 g
<b>węglowodany</b>	298.21 g	275.04 g	289.15 g	329.63 g	324.86 g
<b>w tym cukry</b>	39.04 g	43.21 g	44.38 g	41.76 g	52.49 g
<b>błonnik</b>	42.40 g	35.88 g	35.36 g	44.22 g	45.01 g
<b>sód</b>	2601.55 mg	1792.29 mg	2506.89 mg	2883.67 mg	1598.15 mg

Wykaz alergenów: 1)gluten, 2) ziarna zbóż, 3)soja, 4) seler, 5) jajka, 6) mleko, 7) gorczyca, 8) ryb